Познавательно-исследовательский проект «Ах, эти вкусные конфеты»

*Актуальность:*

Дети очень любят конфеты. Они готовы ими питаться практически целыми днями. Наблюдая, за детьми в детском саду, за тем как они едят каши и всё остальное, я решила, что им будет интересно и полезно узнать, что это такое конфета, и из чего она сделана.

*Тип проекта:*познавательно-исследовательский;

*Продолжительность*: краткосрочный.

*Участники проекта*: дети старшей и подготовительной группы.

*Цель проекта*: Выяснить, полезны ли [конфеты для здоровья](https://www.maam.ru/obrazovanie/konfety)?

Публикация «Познавательно-исследовательский проект „Ах, эти вкусные конфеты“» размещена в разделах

* [Исследовательская деятельность](https://www.maam.ru/obrazovanie/issledovaniya)
* [Конфеты. Все про конфеты для детей](https://www.maam.ru/obrazovanie/konfety)
* [Проекты. Проектная деятельность](https://www.maam.ru/obrazovanie/proekty)
* [Темочки](https://www.maam.ru/obrazovanie/)
* [Конкурс для воспитателей и педагогов «Лучшая методическая разработка» март 2017](https://www.maam.ru/obrazovanie/02032017)

*Задачи:*

Познакомить детей с историей появления конфет и с их разновидностью. Узнать, как конфеты действует на организм ребёнка, чем полезны и чем вредны они. Познакомить со способом самостоятельного изготовления полезных и вкусных конфет из сухофруктов.

Предмет исследования: конфеты.

Немного из истории конфет:

**КАК ПОЯВИЛИСЬ КОНФЕТЫ?**

Это любимое всеми лакомство появилось на свет в результате. случайности! Более 3 тысяч лет назад древние египтяне случайно смешали мёд, инжир и орехи – так появились самые первые в мире конфеты. При раскопках в Египте археологи нашли картинки и записи, содержавшие сведения о том, как выглядели конфеты и как их готовили. Сахар в то время еще не был известен, и вместо него употребляли финики и мед. На Востоке конфеты делали из миндаля и фиги. В некоторых странах Востока каждое племя имело своего кондитера и секретные рецепты. По этот день арабские страны славятся своим небывалым разнообразием сладостей. Именно арабы впервые стали варить сахар для получения новых видов кондитерских изделий. В древнем Риме варили орехи и маковые зерна с медом и засыпали кунжутом, пропитанным медом. В результате получалось что-то похожее на нугу. В Древней Руси тоже было что-то вроде конфет: их делали из кленового сиропа, патоки и меда. Первые шоколадные конфеты были изготовлены в Брюсселе аптекарем Джоном Нойхаузом в 1857 году. Изобретая средство против кашля, он случайно получил продукт, который мы сегодня называем шоколадными конфетами. В 1912 году его сын ввел шоколадные конфеты в продажу. А золотистые обертки для этих конфет придумала его жена, после чего они пошли нарасхват. Это сладкое лакомство было популярно во все века среди всех слоев населения. Правда, долгое время оно было абсолютно недоступно простым людям и являлось привилегией богатого и знатного сословья. А слово "конфета" произошло от латинского confectum - «изготовлено». Этот термин изначально использовали аптекари в XVI веке. Они называли этим словом засахаренные или переработанные в варенье фрукты, используемые в лечебных целях.

**Какими они бывают?**

*(Все конфеты показать детям наглядно)*

Конфеты бывают разными,

Вкусными, сладкими, ароматными.

Карамельки, леденцы - они на вкус все хороши.

Шоколадные, ириски,

Разноцветный мармелад,

Очень я люблю конфеты

И любую съесть я рад!

Ребята, а какие любите вы конфеты? (Ответы детей).

Давайте узнаем, какими бывают конфеты и из чего они сделаны, а самое главное нам надо узнать, полезны ли они для здоровья?

**Виды конфет**

За весь длительный период существования конфет как кондитерских изделий их сортов было изобретено несметное количество. Любое новое сочетание компонентов давало изобретателю новый вкус и новый сорт, и как следствие – дополнительные выгоды. И каждый из видов конфет имеет свои собственные пищевые свойства и по-своему влияет на организм. Общим свойством всех конфет является большое количество сахара. Именно он приводит к нарушению обмена веществ, разрушению зубов, многим неприятным заболеваниям, иногда – к пищевым аллергиям. Но он же и дарит нам хорошее настроение и активность мыслительной деятельности. Вот, например, основные виды конфет.

**1. Карамель.**

Почти исключительно – сахар. Причём по структуре своей это смесь простого сахара и патоки. Но сама патока – это тоже сахар, только более сложный по своей структуре, что-то среднее между глюкозой и крахмалом. Если представить себе гипотетическую карамельку без вкусовых добавок, то пользы от неё – как от двух ложек. Чего? Правильно - сахара.

**2. Шоколадная конфета.**

Опять же, если взять конфету из чистого шоколада с орехом внутри (можно и без ореха, то она будет обладать некоторыми полезными свойствами. Например, хорошо будет воздействовать на сердце. Но учитывая то, что сегодня в шоколадных конфетах химических нездоровых добавок больше, чем шоколада, эти их достоинства нивелируются вредностью примесей.

**3. Ириски.**

Очень интересные виды конфет, изготавливающиеся из сахара, масла и сгущённого молока. Здесь молоко является источником белков, а масло – жиров. Кроме того, ириски содержат витамин В12, выдерживающий высокие температуры и ниоткуда, кроме животных продуктов, в организм не поступающий.

**4. Молочные.**

По своим свойствам походят на ириски. К ним же относятся кремовые. Тоже могут считаться имеющими определённую пользу при отсутствии добавок.

**5. Фруктовые**.

К ним же относятся мармелады и цукаты. Это – те самые пилюли, которые создавались для поддержания здоровья и которые можно считать самыми полезными видами конфетам.

**6. Желейные.**

Отличаются содержанием желатина – белка, получаемого при вываривании различных частей тела крупного рогатого скота. Особых полезных свойств для организма он не имеет.

**7. Вафельные.**

Совместно с другими компонентами содержат мучные изделия – вафли. Польза которых для организма тоже весьма сомнительна.

В качестве лекарства

На самом деле, конфеты – это изобретение европейских медиков 16 века. Они называли так засахарённые или сваренные, а затем - высушенные кусочки фруктов, которые могли долго храниться и использоваться пациентами для получения витаминов и минеральных компонентов. И медики не ошибались. Такие пилюли, называемые сегодня мармеладом или цукатами, действительно могли использоваться в качестве заменителя свежих фруктов, сохраняющего множество полезных свойств.

Но сладкий вкус конфет пришёлся по душе населению. И уже очень скоро о главной их цели – поддержании здоровья – все забыли. А сегодня большинство конфет можно считать самыми настоящими вредителями для организма.

**Так чем же вредны конфеты?**

От неумеренного потребления конфет разрушается эмаль зубов, повышается угроза появления кариеса, так как содержащаяся в них сахароза способствует образованию молочной кислоты. Особенно опасно есть сладости через несколько часов после еды, потому что в этом случае уже нет на зубах налёта, защищающего зубы. Среди конфет есть очень вредные. Жевательные конфеты, помадки, ириски. Любые липкие и тягучие сладости. Они являются настоящими убийцами для наших зубов. От сладкого может нарушиться обмен веществ. Повышается нагрузка на печень. Ежедневное употребление шоколада может вызвать значительные проблемы с кожей, спровоцировать аллергические реакции. В последнее время в производстве сладостей используют пищевые добавки. Они могут вызывать повышенную утомляемость, беспокойный сон и даже снижение умственных способностей.

**А чем полезны конфеты?**

1. Отличные антидепрессивные свойства.

2. Антисептическое действие некоторых сортов конфет, например, шоколадных.

3. Без углеводов энергичный день и хорошее настроение обеспечить тяжело.

4. Недавнее открытие светил науки сводится к тому, что шоколад работает как антиокислитель, положительно влияет на иммунитет.

5. Стимуляция работы мозга, повышение умственной способности.

Насколько бы убедительным не оказались все доводы в пользу конфет, важно помнить одно: употребление любого продукта сверх меры может нанести непоправимый вред орган

**Приготовление полезных конфет:**

Это полезные конфеты без сахара состоят натуральных продуктов: орехов, меда и сухофруктов. Они идеально подойдут для здорового питания в семьях, где есть маленькие детки, они станут любимым и востребованным десертом.

Ингредиенты для приготовления:

• Вафли, сгущённое молоко

• Орехи;

• Шоколад, какао порошок или стружка кокоса, чтобы украсить наши конфетки.

*Приготовление:*

1. Вафли и орехи измельчаем, а фундук оставляем целым.

4. Смешиваем измельченные орехи и вафли и приступаем к формированию конфет.

5. Возьмем целый орешек фундука и вокруг него формируем аккуратный шарик из приготовленной сухофруктовой массы.

6. Готовый шарик обваляем в какао или кокосовой стружке и положим на блюдо. Таким образом, из данного количества продуктов у нас получится 15 конфеток диаметром в 2 сантиметра.

Готовые конфетки можно отправить на несколько часов в холодильник, чтобы они лучше застыли.

**Делаем Выводы:**

1. Конфеты не являются жизненно необходимым продуктом, но и вред таится чаще всего не в самих конфетах, а в их чрезмерном потреблении. 2. Исходя из этого, любителям конфет не стоит отказываться от лакомства, но необходимо следить за количеством съедаемых конфет. В ежедневный рацион конфеты могут входить только у людей, мало употребляющих сахар в других продуктах. 3. Опасность могут представлять различные вещества, которые добавляют производители. 4. Не стоит покупать конфеты неизвестных производителей, конфеты с необычной яркой окраской, с длительным (или не указанным на этикетке) сроком годности; перед покупкой внимательно изучить состав.

5. Мы приготовили конфеты из сухофруктов с орехами, которые станут отличной заменой магазинным сладостям и сахару. Этот замечательный десерт поможет современному человеку в получении необходимых витаминов, минералов и микроэлементов, придаст силы и энергии для работы и активного отдыха.